

785 Market Street, Suite 750
San Francisco, CA 94103
(800) 445-8106
(415) 434-3388
Fax: (415) 434-3508
E-mail: info@caregiver.org
Web: www.caregiver.org

Fact Sheet

건강 돌봄이를 위한 치매 행동 가이드

(Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors - Korean)

치매가 있는 사람을 돌보는 것은 그 가족에게나 건강돌봄이에게나 모두 힘든 문제들을 안겨 줍니다. 알츠하이머병과 그와 유사한 병을 갖고 있는 사람들은 진행성 뇌/장애를 갖고 있어서 사물을 기억하는 것과 분명하게 생각하는 것이 점점 어려워지고 다른 사람과 의사소통을 하고 자신을 돌보는 일이 점점 어려워 집니다. 게다가, 치매는 급격한 기분 변화를 유발하고 심지어 성격과 행동까지 변하게 할 수 있습니다. 이번 보고서에선 치매가 있는 사람을 돌볼 때 봉착하는 행동과 의사소통상의 문제들을 다루는데 도움이 되는 몇 가지 실질적인 방법들을 제시할 것입니다.

치매가 있는 사람과 의사소통을 하기 위한 열 가지 조언

치매가 있는 사람과 의사소통을 하는 방법을 타고난 사람은 없습니다. 하지만 누구나 배울 수는 있습니다. 더 나은 의사소통 기술을 발휘함으로써 치매 가족을 돌보는 일이 덜 힘들어 질 것이고 치매 가족과의 관계도 더 좋아질 것입니다. 훌륭한 의사소통 기술은 치매가 있는 사람을 돌볼 때 겪게 되는, 치매 가족의 까다로운 행동상의 문제를 해결하는 능력도 키워줄 것입니다.

- 1. 상호 작용을 위해 긍정적인 분위기를 조성하십시오.** 말보다 태도나 몸짓이 여러분의 기분이나 생각을 더 잘 전달해 줍니다. 가족에게 유쾌하고 정중한 태도로 이야기하며 밝은 분위기를 조성하십시오. 얼굴 표정과 어조 그리고 신체 접촉을 이용해 여러분의 의사를 표현함과 동시에 애정을 보여주십시오.
- 2. 주의를 고집하십시오.** 주의를 산만케 하는 요소들이나 소음을 최소화하십시오. 라디오나 텔레비전을 끄시고 커튼을 내리거나 문을 닫으십시오. 아니면 조용한 곳으로 이동하십시오. 이야기하기 전에 가족이 여러분에게 주목을 하고 있는 지 확인하십시오. 가족의 이름을 부르거나, 여러분의 이름이나 가족과의 관계를 말하여 여러분이 누구인지 알게 해주십시오. 또는, 비언어적인 신호나 신체 접촉을 통해 가족이 여러분에게 주목할 수 있도록 하십시오. 가족이 앉아 있다면 몸을 수그러 눈높이와 시선을 맞추십시오.
- 3. 여러분의 의사를 분명히 표현하십시오.** 간단한 단어와 문장을 사용하십시오. 천천히 또렷하게 그리고 안정감을 주는 목소리로 말하십시오. 목소리를 높이거나 크게 하지 않도록 하시고 대신 목소리를 낮추십시오. 가족이 여러분의 말을 첫번에 못 알아 들었을 경우, 처음과 같은 단어를 사용하여 의견이나 질문 내용을 반복하십시오. 계속 이해를 못 하는 경우엔 몇 분 기다린 후에 질문 내용을 바꾸어

물으십시오. 대명사나 생략어를 사용하는 대신 사람이나 장소의 이름을 사용하십시오.

- 4. 간단하고 대답이 가능한 질문을 하십시오.** 한 번에 하나씩 질문하십시오. 예나 아니오의 대답을 유도하는 질문이 가장 효과적입니다. 개방형 질문이나 너무 많은 선택 사항을 포함한 질문은 피하십시오. 예를 들어, “하얀 남방을 입으실래요 아니면 파란 남방을 입으실래요?”라고 질문하십시오. 선택이 가능한 대상을 직접 보여 주면 더욱 좋습니다. 시각을 자극하는 물건과 단서들을 이용하면 질문을 더 구체적으로 할 수 있고 대답을 유도하기에도 좋습니다.
- 5. 귀와 눈 그리고 마음으로 경청하십시오.** 가족이 대답할 때까지 인내 있게 기다리십시오. 가족이 대답하는 것에 어려움을 겪고 있다면, 단어를 제시해 주는 것도 괜찮습니다. 가족의 비언어적인 단서나 몸짓 언어에 주의하셔서 적절하게 대답하십시오. *가족이 사용하는 단어 밑에 깔린 의미와 기분 파악을 위해 항상 주의를 기울이십시오.*
- 6. 활동을 단계별로 나누워 하십시오.** 이렇게 함으로써 여러 가지 일을 좀 더 수월하게 처리할 수 있습니다. 가족이 스스로 할 수 있는 일을 할 수 있도록 격려하고 잊기 쉬운 부분은 상냥하게 상기시켜 주고 가족이 더 이상 스스로 할 수 없는 일은 도와주십시오. 손으로 접시

두는 공간을 가리키는 식으로 시각적인 단서를 사용하는 것은 매우 유용합니다.

7. **활동 진행이 어려워지면, 가족의 주의를 다른 데로 돌리고 새로운 일을 시작하십시오.** 가족의 감정 상태가 좋지 않을 때, 화제나 환경을 바꾸어 보십시오. 예를 들어, 가족에게 도움 요청을 하거나 산책을 가자고 제안하십시오. *새로운 일을 시도하기 전에 가족과 정서적으로 교류하는 것이 중요합니다. “기분이 안 좋으신 것 같네요—맘이 상하셔서 안 됐습니다. 뭘 좀 먹으러 나갈까요?”* 와 같은 말을 하는 것도 좋습니다.

8. **애정과 안심을 주는 태도로 반응하십시오.** 치매가 있는 사람은 종종 본인 스스로에게 혼란과 불안과 불신을 갖습니다. 더 나아가, 현실을 혼동하고 실제 일어 나지 않은 일을 기억에서 만들어 내기도 합니다. *그런 가족에게 그들이 잘못되었다고 설득하는 시도를 하지 마십시오.* 다만, 가족이 내보이는 감정(당사자에게는 매우 실제적인)에 집중을 해서 말과 행동으로 위로, 지지, 확신을 주십시오. 손을 잡거나 어루만지는 것 그리고 포옹하고 칭찬하는 것은 때론 가장 확실하게 가족의 반응을 유발하는 방법입니다.

9. **좋았던 옛날 일을 기억하십시오.** 과거를 기억하는 것은 때론 마음을 달래주는 긍정적인 역할을 합니다. 치매가 있는 사람 중에 많은 사람들이 45 분 전에 일어난 일은

기억하지 못하지만 45 년 전 일은 분명히 기억해냅니다. 따라서, 점심을 누구와 먹었는지와 같은 단기기억 활동을 요구하는 질문은 피하십시오. 대신, 먼 과거에 일어났던 일반적인 삶의 내용과 관련 있는 질문을 하십시오. 그런 일은 보통 기억에 남아 있기 쉽습니다.

10. **유머감을 가지십시오.** *가족에게 폐를 끼치지 않는 한에서 가능한 한 자주 유머감을 발휘하십시오.* 보통 치매가 있는 사람들이라도 사교술을 보유하고 있으며 여러분과 함께 웃는 것을 즐거워합니다.

문제성 행동을 다루는 방법

치매가 있는 가족을 돌볼 때 가장 힘든 일들 중의 하나는 종종 발생하는 성격과 행동상의 변화입니다. 창의성, 유연성, 인내와 애정을 발휘하여 그런 문제들에 잘 대처할 수 있습니다. 사태를 너무 개인적인 문제로 받아들이지 않으며 유머감을 잃지 않으면 대처하는 일이 보다 수월할 수 있습니다.

우선, 다음의 기본 사항을 염두해두십시오.

누구든 상대방을 변화시킬 수 없습니다. 지금 여러분이 돌보고 있는 가족은, 지금까지 그 가족의 행동을 지배해온 뇌에 문제가 발생한 상태입니다. 그런 가족의 행동을 통제하려거나 바꾸려한다면 심중팔구 실패할 것입니다. 아래 사항을 염두에 두십시오.

- 가족의 행동을 통제하려고 하지 마시고 수용하도록 노력하십시오. 예를 들어, 가족이 바닥에서 잠자기를 고집한다면 바닥에서 매트 깔아 가족을 편하게 해주십시오.

- 여러분 자신의 행동이나 환경은 변화시킬 수 있다는 사실을 기억하십시오. 여러분 자신의 행동의 변화가 가족의 행동의 변화를 유도할 수 있습니다.

먼저 의사와 상의하십시오. 때로는 의료상의 문제로 행동 문제가 발생하기도 합니다. 어쩌면 해당 가족이 통증을 앓고 있거나 복용약물에 의한 부작용을 겪고 있는 지도 모릅니다. 요실금이나 환각과 같은 경우에 있어선 약물 치료가 도움이 될 수 있습니다.

행동에는 이유가 있습니다. 특별히 치매가 있는 사람은 본인들이 원하고 필요한 것을 말로 표현하지 못합니다. 날마다 옷장의 모든 옷을 꺼내 놓는 식으로 행동함으로써 주변 사람을 어리둥절하게 합니다. 그런 행동은 분주하고 생산적인 일을 하고 싶은 욕구를 충족시키기 위한 행동일 가능성이 큼니다. 자신들의 행동을 통해 어떤 욕구를 채우려고 하는 것인지 항상 주의 깊게 보십시오. 그리고 가능하면 그런 행동을 수용해주십시오.

행동은 촉발됩니다. 모든 행동은 난데없이 생기는 것이 아니라 외부로부터 촉발된다는 사실을 이해하십시오. 누군가 한 말이나 행동으로 촉발될 수 있고 아니면 환경의 변화가 행동을 촉발할 수 있습니다. 행동을 바꾸는 데

있어서의 핵심은 우리가 조장하고 있는 어떤 패턴을 깨뜨리는 것입니다. 다른 접근 방법을 시도하거나 다른 결과를 유도하도록 시도해 보십시오.

오늘은 효과가 있었지만 내일은 없을 수 있습니다. 문제성 행동과 질병의 자연 진행에는 복합적인 인자가 작용하기 때문에 오늘 적용한 해결 방법이 내일은 수정되든지 아니면 아예 효과가 없게 되는 수가 있습니다. 어려운 행동 문제를 다루는 데 있어서의 핵심은 문제해결의 방식을 창의성과 유연성을 발휘해 적용해야 한다는 것입니다.

다른 사람들의 도움을 받으십시오. 여러분은 혼자가 아닙니다. 치매에 걸린 사람을 돌보는 사람들이 많이 있습니다. 여러분 지역의 **Area Agency on Aging, Alzheimer's Association, Caregiver Resource Center** 또는 아래의 “자료 정보” 목록에 있는 기관에 전화를 해서 여러분을 도울 수 있는 지지자 모임이나 단체 그리고 서비스기관을 알아 보십시오. 여러분이 돌보고 있는 가족과 마찬가지로 여러분에게도 좋은 날이 있으면 나쁜 날도 있음을 염두에 두십시오. 나쁜 날에 대처하는 기술을 개발하십시오(“치매, 돌봄 그리고 좌절감 극복; Dementia, Caregiving and Controlling Frustration” 제하의 FCA 자료 보고서를 참고하십시오).

치매와 관련된 일반적인 문제성 행동과 그에 대처하는 방법이 아래에 대략적으로 열거되어 있습니다. 본 자료 보고서 끝부분에 추가 자료 정보가 나와 있습니다.

배회

치매가 있는 사람들은 다양한 이유로 즉, 권태감, 약물 부작용 또는 “무언가”를 찾기 위해 또는 “누군가”를 찾기 위해 걸으려 보기에 별 목적 없이 걸어 다닙니다. 갈증이나 배고픔 그리고 화장실을 이용하거나 운동을 하기 위한 여러 신체적인 욕구를 해결하기 위해서도 배회합니다. 치매가 있는 사람들을 배회하게 하는 것이 무엇인지 매번 확인하는 것이 쉬운 일은 아니지만 그 이유들을 밝혀 냄으로써 이런 문제성 행동을 해결할 수 있습니다.

- 부산함을 최소화하기 위해 정기적인 운동 시간을 갖습니다.
- 열쇠가 있는 좌물쇠를 새롭게 설치하는 것을 시도해 보십시오. 문의 높거나 낮은 위치에 좌물쇠를 설치하십시오. 치매가 있는 사람들 중에 많은 사람들이 자신들의 눈높이보다 높거나 낮은 곳을 바라보지 않는 경향이 있습니다. 모든 가족들의 화재 위험과 안전을 고려하여 좌물쇠는 다른 가족들의 손이 닿는 곳에 달아 두며 문을 여는 시간이 오래 걸리지 않게 하십시오.
- 커튼이나 색이 있는 띠와 같은 것으로 문을 가려서 출입 차단을 시도하십시오. “*멈추세요*” 나 “*들어가지 마세요*”와 같은 뜻말을 사용하는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- 현관 앞에 검은색 매트를 두거나 검은색으로 칠을 해 두십시오. 이것이 치매가 있는

사람들에게는 통과할 수 없는 공간으로 보이게 합니다.

- 문 손잡이에 “유아 안전에 위협이 되지 않는” 플라스틱 덧씌우개를 입히십시오.
- 치매가 있는 사람을 살펴 볼 수 있도록 디자인된 가정 안전 시스템이나 모니터 장치를 설치해 보십시오. 새로운 디지털 장비는 GPS 같은 기술을 이용하는 것으로써 손목에 차거나 허리 벨트에 부착할 수 있어서 만약 치매 가족이 배회할 경우 소재 파악이 용이합니다.
- 치매 가족의 코트나 지갑 또는 안경과 같은 중요 물품을 제자리에 두십시오. 치매에 걸린 사람 중에는 특별한 개인 소지품을 몸에 지니지 않고는 외출하지 않는 경향이 있습니다.
- 가족에게 실종방지 팔찌를 차거나 이름표를 단 옷을 입게 하십시오. 실종 신고를 할 경우를 대비하여 가장 최근 사진을 사용하십시오. 같은 사진을 경찰서 화일에 보관케 하거나 **Alzheimer’s Association Safe Return** 프로그램에 등록하십시오(“자료 정보”를 참고하십시오).
- 이웃에 여러분의 가족의 배회성 행동을 알리고 여러분의 전화번호를 맡겨 두십시오.

요실금

치매가 진행되면 종종 방광이나 장의 조절 능력이 없어집니다. 이런 사태는, 화장실의 위치를 잊었거나, 화장실에 제 때 도착하지

못하는 것과 같은, 환경적인 요인에 의해서도 종종 발생합니다. 이런 사태에 빠진 가족을 이해해 주고 안심시키면 가족이 당황해 하는 것을 최소화할 수 있고 가족의 품위를 지켜 줄 수 있습니다.

- 정기적으로 화장실 가는 시간을 정해 두십시오. 두 시간마다 화장실 가는 시간을 알려주거나, 화장실까지 갈 수 있도록 도와 주십시오.
- 치매에 걸린 가족이 탈수 상태에 빠지지 않도록 음료 섭취 시간을 정해 놓으십시오. 이뇨 작용을 일으키는 음료인, 커피, 차, 콜라 또는 맥주와 같은 음료수는 피하도록 하십시오. 저녁에서 취침시간 사이엔 섭취 음료의 양을 제한하십시오.
- 그림이 들어 있는 표시물을 이용해 화장실 방향을 안내해 주십시오.
- 밤에는 의료 용품 판매점에서 판매하는 침실용 변기를 침실에 두어 변기 사용이 용이하게 하십시오.
- 실금용 패드와 용품은 약국이나 슈퍼마켓에서 구입할 수 있습니다. 비뇨기과 의사로부터 특수한 물품이나 치료제를 처방받을 수 있습니다.
- 탄력 허리 밴드나 벨크로 접착포 여밈 장치가 부착되어, 입고 벗는 것이 쉬운 옷을 입게 하시고 세탁이 쉬운 옷을 입게 하십시오.

동요

동요는 치매와 관련된 폭넓은 행동의 특성들, 즉, 짜증, 불면, 언어 또는 물리적 공격성과 같은 것을 통틀어 일컫는 말입니다. 이런 유형의 행동성 문제들은 치매 증세가 가벼운 상태에서 심각한 상태로 발전하는 것과 마찬가지로 함께 발전합니다. 동요는 환경 요인을 비롯해 두려움과 탈진과 같은 여러 가지 요소에 의해 촉발될 수 있습니다. 동요는 문제의 당사자가 “주관능력”을 박탈당할 때 가장 흔히 촉발됩니다.

- 카페인, 설탕 그리고 인스턴트나 패스트 푸드의 섭취량을 줄이십시오.
- 방안의 소음, 잡동사니 그리고 거주 인원수를 줄이십시오.
- 같은 일과를 수행함으로써 규칙적인 생활을 하게 하십시오. 집안의 물건이나 가구를 같은 자리에 있게 하십시오. 친숙한 물건이나 사진은 마음을 안정시켜 주며 행복한 추억을 떠올리게 할 수 있습니다.
- 동요를 누그러뜨리기 위해, 부드럽게 어루만지거나, 마음을 안정시켜 주는 음악을 듣거나, 독서 또는 산책을 시도해 보십시오. 안심을 주는 목소리로 말하십시오. 동요 상태에 있는 사람을 억제하려고 하지 마십시오.
- 위험한 물건에 노출되지 않게 하십시오.

- 치매 가족이 할 수 있는 한 많은 일을 스스로 할 수 있게 하십시오. 독립성과 스스로 돌보는 능력을 지지해주십시오.
- 치매 가족이 본인의 삶에 대한 주체적인 관리 능력을 상실하게 되어 느끼는 노여움을 이해하십시오. 그런 좌절감을 이해한다고 말씀하여 주십시오.
- 간식거리나 활동으로 치매 가족의 주의를 다른 곳으로 돌리십시오. 발생한 사건을 잊게 도와주십시오. 치매 가족에 맞서는 것은 불안감을 증폭시킬 수 있습니다.

집요하게 반복되는 말과 행동

치매가 있는 사람은 종종 단어, 진술, 질문 또는 활동을 계속 반복하는 경향을 보입니다. 당사자에게는 보통 해가 되지 않는 행동이지만 돌보는 사람에게는 꽤나 성가시고 스트레스를 받는 일일 수 있습니다. 이런 행동은 때때로 불안, 따분함, 두려움 또는 환경 요인에 의해 촉발됩니다.

- 말과 손길로 계속 안심을 시켜 주고 위로를 해주십시오.
- 간식거리와 기타 활동으로 주의를 다른 곳으로 돌리십시오.
- 질문을 반복하고 있다는 사실을 지적하지 마십시오. 반복 행위나 질문을 무시하시고 치매 가족이 다른 활동을 할 수 있도록 유도하십시오.

일이 임박한 시점에서 일의 계획에 대해 알려 주시고 상의하십시오.

- 부엌 테이블 위에, “저녁은 6시 30분에 먹습니다” 또는 “로이스는 5시에 귀가합니다”와 같은 표식말을 붙여, 치매 가족이 겪는, 임박한 일에 대한 불안감이나 불확신감을 없앨 수 있습니다.
- 특정한 행동이 무엇을 의미하는 지 알아 두십시오. 가령, 불안해 하는 행동이나 옷을 잡아 당기는 행동은 화장실에 가고 싶다는 표시일 가능성이 있습니다.

편집증(망상증)

치매 가족이 갑자기 의심이 많아지거나, 시기하거나 또는 비난이 많아지면 매우 걱정스럽습니다. 하지만 그런 일들이 당사자들에게는 매우 중대한 일임을 이해 하십시오. 논쟁을 벌이거나 거부 반응을 보이지 않는 게 최선의 대응책입니다. 그런 증상 역시 치매의 일부이기 때문에 개인적인 문제로 받아들이지 않아야 합니다.

- 치매 가족이 돈이 “없어졌다”고 의심을 하면, 호주머니나 핸드백에 소량의 돈을 보관하게 해서 치매 가족이 자신의 돈을 쉽게 찾을 수 있게 하십시오.
- 치매 가족에게 물건을 찾게 해 본 다음 주의를 다른 데로 돌려 보십시오. 그래서 치매 가족이 물건(보통 본인들이 “잃어 버렸다”고 하소연하는

물건들)을 어디에 숨겨 두는 것을 좋아하는 지 알아 보십시오. 논쟁을 피하십시오.

- 치매 가족이 보이는 의심 행동이 치매의 일부라는 것을 다른 가족 구성원들이나 가정도우미들에게 설명해 주십시오.
- 말이 아닌 부드러운 손길로 어루만지거나 포옹을 해서 안심시켜 주십시오. 비난하는 치매 가족의 행동 이면에 숨어 있는 감정에 따라 대응한 다음 치매 가족을 안심시켜 주십시오. “이 일 때문에 깜짝 놀라셨겠어요. 저랑 같이 있어요. 제가 다시는 이런 일이 일어나지 않게 해줄게요.”라는 말로 대응해 보십시오.

불면증/밤중 환각 체험

치매에 걸린 사람들의 불안, 동요, 방향감각 상실 외 기타 문제성 행동은 날이 어두어지며 심각해지는 경향이 있는데 때로는 밤 늦게까지 지속되기도 합니다. 전문가들은, 밤중 환각 체험(*sundowning*)이라고 불리는 이런 행동의 요인이 복합적이라고 보고 있습니다. 예를 들면, 하루 동안에 일어났던 일들과 밤과 낮을 혼동하는 치매 가족의 생체 시계의 변화에 의해 이런 행동이 유발될 수 있습니다.

- 특별히 신체 활동을 중심으로 낮 동안의 활동을 늘리십시오. 낮 동안에 가만히 있거나 낮잠 자는 것을 삼가게 하십시오.
- 밤중 환각 체험을 유발하는 식품들, 가령, 설탕, 카페인 그리고 인스턴트나 패스트 푸드

같은 것을 삼가게 하십시오. 이런 식품들을 식단에서 아예 제하거나 일일 섭취량을 제한하십시오. 샌드위치 반쪽 같은 소량의 음식을 취침 전까지 전 하루에 걸쳐 조금씩 나누어 섭취하게 하십시오.

- 오후나 저녁 시간을 조용하고 차분하게 보낼 수 있도록 계획하십시오. 하지만, 규칙적이며 차분한 활동은 중요하기 때문에, 한가롭게 집밖을 산책하는 것이나 간단한 카드놀이 또는 조용한 음악을 듣는 것은 괜찮습니다.

- 해지기 전에 불빛을 밝히거나 땅거미가 질 때 커튼을 내리면 어둑해지는 것을 최소화할 수 있기 때문에 치매 가족의 혼란을 줄일 수 있습니다. 최소한, 치매 가족의 방, 복도, 욕실에는 밤중에라도 불빛을 환하게 켜 놓으십시오.

- 집안이 안전한 지 점검하십시오. 계단에 문을 설치해 출입을 차단하십시오. 부엌 문을 잠그거나 위험한 물건을 치워 두십시오.

- 최후의 수단으로, 치매 가족의 수면에 도움이 될만한 약물 복용 문제를 의사와 상담해 보십시오. 수면제나 정신 안정제 복용은 당장은 도움이 될 수 있지만, 그 다음 날 낮 동안의 혼란을 가중케 하는 식으로 또 다른 문제를 야기할 수도 있다는 점을 명심하십시오.

- 치매 가족을 돌보는 여러분이 충분한 잠을 자는 것은 매우 중요합니다. 치매 가족이 밤중에 활동을 해서 잠을 잘 수 없다면, 친구나 가족에게 부탁해 또는 사람을 고용해, 밤에 여러분이 하는

일을 대신 할 수 있게 하여 여러분은 밤중에 충분한 수면을 취하도록 하십시오. 잠시 동안의 낮잠도 도움이 될 수 있습니다.

음식 섭취와 영양

영양가 있는 음식과 음료수를 치매 가족이 충분히 섭취하는 지 살피는 것은 매우 어렵습니다. 치매에 걸리면 먹고 마시는 일을 그야말로 잊어 버리기 시작합니다. 치아의 문제 발생이나 식욕을 떨어 뜨리거나 “입맛을 바꾸는” 약물 복용이 문제를 더 악화시킬 수도 있습니다. 영양 부족에 따른 결과로는, 체중 감소, 짜증, 불면증, 방광과 장의 이상 그리고 방향감 상실이 있습니다.

- 식사와 간식 시간을 일과로 정해 놓고 거의 같은 시간에 음식을 먹게 하십시오. 하루 세 끼 대신에 다섯 또는 여섯 차례로 분산해서 조금씩 먹게 하십시오.
- 식사 시간을 특별한 시간으로 만드십시오. 꽃으로 장식을 하거나 감미로운 음악을 곁들이십시오. 시끄러운 라디오 프로그램 청취나 텔레비전 프로그램 시청은 삼가하십시오.
- 깔끔하게 식사를 하거나 식사 매너를 지키며 식사를 하는 것보다 혼자서 식사를 하는 것을 우선시하십시오. 손으로 쉽게 집어 먹을 수 있는 음식은 치매 가족의 독립성을 높여줄 것입니다. 먹기 좋게 음식을 미리 잘라 놓거나 미리 간을 맞추거나 향료를 첨가해 두십시오. 컵을 잡는

것이 어려워지면 빨대나 유아용 시피 컵을 사용하게 하십시오. 도움이 필요할 때만 도움을 주시고 식사 시간을 넉넉히 주십시오.

- 앉아서 치매 가족과 함께 음식을 드십시오. 종종 치매 가족이 여러분을 따라 행동할 것입니다. 함께 식사를 하는 것은 보다 즐겁습니다.
- 치매 가족을 옆두에 두며 식사를 준비하십시오. 치매 가족이 의치를 하고 있거나 씹거나 삼키는 게 어려우면 부드러운 음식을 준비하고 음식을 한 입에 먹기 좋게 잘라 놓으십시오.
- 치매 가족이 음식을 씹거나 삼키는 것이 어려우면, 음식을 씹는 모양대로 턱을 부드럽게 움직여 주거나 음식을 삼킬 수 있도록 목을 살살 어루만져 주십시오.
- 체중 감소가 문제가 될 경우, 식사 시간 사이 영양가 높은 고 칼로리 음식을 간식으로 주십시오. 아침 식사로 보통 탄수화물 함량이 높은 식단을 권합니다. 반대로, 체중 증가가 문제가 될 경우에는 고칼로리 음식을 시야에 두지 마십시오. 대신, 신선한 과일이나 야채 또는 몸에 좋은 저칼로리 간식을 손쉽게 먹을 수 있도록 주변에 두십시오.

목욕

치매가 있는 사람은, 양치질, 소변과 대변 보기, 목욕하기 그리고 정기적으로 옷 갈아 입기와

같은, 개인 위생 관리를 종종 잊어 버립니다. 이런 활동은 이른 나이 때부터 매우 사적인 개인 활동이라고 교육받기 때문에 남이 옷을 벗기고 씻겨 주는 일이 두렵고 모욕적이며 당황스럽게 여겨질 수 있습니다. 그렇기 때문에, 치매 가족을 목욕시키는 것이 목욕을 시키는 이에게나 치매 가족에게 모두 힘겨운 일일 수 있습니다.

- 치매 가족의 평소 위생 관리 일과가 어떠했는지 생각해 보십시오. 즉, 치매 가족이 목욕을 선호했습니까 아니면 샤워를 선호했습니까? 머리 감는 일을 미용실에서 했나요 아니면 집에서 스스로 했나요? 즐겨 사용했던 좋아하는 향, 로션 또는 분가루가 있었나요? 과거의 위생관리 일과를 가능한 한 그대로 따르면 편안할 수 있습니다. 매일 목욕할 필요는 없습니다. 일주일에 두 번 정도면 충분합니다.

- 치매 가족이 몸가짐에 매우 조심스럽다면, 문을 닫거나 커튼을 내려 그런 마음가짐을 존중해 주십시오. 샤워를 할 때든지 목욕을 할 때에도 치매 가족의 신체 앞쪽을 수건으로 가리고 필요할 때 수건을 올려 씻어 주십시오. 수건, 목욕 가운 그리고 기타 걸옷을 미리 준비해 목욕 후 바로 사용할 수 있게 하십시오.

- 방안 온도와 물 (나이가 들면 열과 냉기에 매우 민감해집니다) 온도 그리고 실내 조명도와 같은 환경 요소에 신경을 쓰십시오. 미끄럼 방지 욕실 바닥 매트, 욕실 가로대 그리고 욕실 의자와 같은 안전 용품 사용을 권장합니다. 손잡이 샤워기 설치도 권합니다. 종종 넘어지는 것을

두려워하기 때문에 욕조나 샤워실 안에서 안전감을 갖도록 도와 주십시오.

- 욕조에서나 샤워실에 치매 가족을 혼자 내버려 두지 마십시오. 목욕시에 필요한 모든 물품을 미리 내어 놓으십시오. 목욕을 시키는 경우라면 목욕물을 먼저 받아 놓으십시오. 입수 전에 물 한 컵을 손등 위에 부어 물이 따뜻하다는 것을 알게 하여 안심시켜 주십시오.

- 머리 감기는 일이 매우 힘들 경우에는 머리 감는 일은 별도로 하십시오. 또는 물을 쓰지 않는 세발제를 사용하십시오.

- 욕조나 샤워실 안에서 목욕을 시키는 것이 계속해서 매우 힘든 일이 될 경우엔, 수건 목욕이 좋은 대안이 될 수 있습니다. 전래적으로 침대를 벗어나 생활할 수 없을 만큼 병약한 환자들에게 실시돼 온 침상 목욕은, 환자가 침상에 누운 상태에서 신체의 부분 부분을 조금씩 비눗칠 하고 옆에 있는 행굼 물로 행구어 수건으로 말리는 식으로 진행됩니다. 하지만 보다 많은 시설 안팎의 간호사들이, 욕조와 샤워실 내에서 목욕하는 것을 매우 불편해하고 불쾌해 하는 치매 환자들을 포함해 그 밖의 다른 환자들을 위한 목욕 방법으로 침상 목욕의 변형체인 “수건 목욕”의 장점을 높이 평가하고 있습니다. 비닐 봉투에 담긴 행굼이 필요없는 비누와 미온수의 혼합물로 적신 커다란 목욕 수건과 세수 수건들을 이용해 수건 목욕을 실시합니다. 환자의 몸을 맛사지하는 데는 적신 목욕 수건과 세수 수건을 사용하는 반면, 커다란 담요는 환자의 몸을 가려주고 따뜻하게 하며 건조하는

데 사용할 수 있습니다. 이와 관련한 보다 자세한 정보는 *Bathing Without a Battle*(이 자료 보고서 말미의 *Recommended Reading* 부분의 세부사항을 참고하십시오)책을 참고하시든지 또는 www.bathingwithoutabattle.unc.edu/main_page.html 사이트를 방문하십시오.

기타 문제 분야

- 대부분의 치매환자에게 있어서 옷을 입는 일은 힘이 듭니다. 몸에 넉넉하고 여닫는 것이 쉬운 지퍼나 똑딱단추가 붙어 있는 그리고 단추가 가능한 적게 달려 있는 편안한 옷을 입게 하십시오. 옷장에서 잘 입지 않는 옷은 치워 선택 가지수를 줄이십시오. 옷입는 것을 용이하게 하며 동시에 독립성을 지지하는 차원에서 옷 입는 순서대로 옷 하나씩을 내어 놓으십시오. 더러워진 옷은 방에서 치우십시오. 치매 가족이 같은 옷을 계속 입기를 고집한다고 해도 이를 두고 논쟁하지 마십시오.
- 치매가 진행됨에 따라, 환각(다른 사람들은 보거나 듣지 못하는 것을 보고 듣는 것)과 망상(다른 사람이 나를 해하거나 죽이려고 한다는 식의 거짓 믿음)체험의 경우가 발생할 수 있습니다. 이런 상황을 인지하면 차분하고 간단히 언급하십시오. 이를 두고 치매 가족과 논쟁하거나 지각과 인지에 문제가 있다고 인식시키려고 하지 마십시오. 방을 충분히 환하게 하여 그림자를 줄이고 만약 커튼이 바람 때문에 움직이거나 바깥의 비행기나 사이렌

소리로 커다란 소음이 들리면 간단히 설명을 하여 안심을 시켜 주십시오. 주의를 다른 데로 돌리는 것이 도움이 될 수 있습니다. 증상의 심각성에 따라 약물 복용이 가능합니다.

- 치매 질환이 진행됨에 따라, 공공장소에서 자위행위나 옷 벗기 행위를 하든지 외설적인 말을 하고, 엉뚱한 성적 행위를 요구하거나, 더 나아가, 성적으로 난폭한 행위를 하거나 공격을 하는 것과 같은 부적절한 성적 행동을 할 수 있습니다. 이런 행동들도 질환의 일부임을 기억하십시오. 치료 여부를 두고 의사와 상담하기를 권합니다. 그런 행동을 하기 전에 그런 행동에 대처하는 방법을 미리 생각해 두십시오. 즉, 그런 행동을 다른 성인 가족이나 아이들과 함께 있는 중에 한다면 무슨 말을 하고 어떤 행동을 할 지를 미리 계획해 두십시오.
- 욕을 하고 따지고 협박하는 것과 같은 언어적 표출은 흔히 분노와 스트레스를 풀기 위한 행동입니다. 침착하게 상대방에게 안심을 주는 태도로 반응하십시오. 치매 가족의 거친 표출 행동을 인정한 후에 주의를 다른 데로 돌리든지 다른 활동으로 관심을 갖게 해 보십시오.
- 치매에 걸린 사람이 자신을 돌보는 사람을 흉내내거나 따라다닐 때, 혹은 끊임 없이 이야기를 하거나 질문하고 끼어들 때 이를 두고 “따라하기(shadowing)”라고 말합니다. 밤의 환각 체험과 마찬가지로 이런 행동은 종종 늦은 오후에 발생 하며 건강돌봄이의 애로 사항이 될 수 있습니다. 말로나 신체적인 접촉으로 위안을 주거나 안심을 시키십시오. 주의를 분산시키거나

다른 데로 돌리게 하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 빨래감을 개는 것과 같은 소일 거리를 치매가족에게 주어 치매가족이 스스로를 필요한 존재이며 도움이 되는 존재로 인식하게 하십시오.

- 치매에 걸린 사람들은 때로는 목욕하기, 옷입기 그리고 식사하기와 같은 일과 활동을 하는데 있어서 비협조적이거나 이를 거부하기도 합니다. 종종 이런 행위는 건강돌봄이가

무엇인가를 요구할 때 느끼는 혼란감, 두려움, 압박감 그리고 통제 불능감에 따른 반응입니다. 각각의 일을 단계별로 세분한 다음 행동에 옮기기 전에 안심을 주는 목소리로 각 단계를 설명해 주십시오. 충분한 시간을 주십시오. 치매 가족이 스스로의 능력으로 일을 처리할 수 있도록 하는 방법을 찾아 보십시오. 또는, 치매 가족 스스로가 할 수 있는 일의 순서대로 일을 하십시오.

Credits and Recommended Reading

Bathing Without a Battle, by Ann Louise Barrick, Joanne Rader, Beverly Hoeffler and Philip Sloane, (2002), Springer Publishing, (877) 687-7476.

Caring for a Person with Memory Loss and Confusion: An Easy Guide for Caregivers, (2002), Journeyworks Publishing, Santa Cruz, CA, (800) 775-1998.

Communicating Effectively with a Person Who Has Alzheimer's, (2002), Mayo Clinic Staff, www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=AZ00004

Steps to Enhancing Communication: Interacting with Persons with Alzheimer's Disease, (1996), Alzheimer's Association, Chicago, IL, (800) 272-3900.

Steps to Understanding Challenging Behaviors: Responding to Persons with Alzheimer's Disease, (1996), Alzheimer's Association, Chicago, IL, (800) 272-3900.

The Validation Breakthrough: Simple Techniques for Communicating with People with "Alzheimer's-Type Dementia," Naomi Feil, 2nd Edition 2002, Health Professions Press, Baltimore, MD, (410) 337-8539.

Understanding Difficult Behaviors: Some Practical Suggestions for Coping with Alzheimer's Disease and Related Illnesses, A. Robinson, B. Spencer, and L. White, (2001), Eastern Michigan University, Ypsilanti, MI, (734) 487-2335.

Resources

Family Caregiver Alliance

785 Market Street, Ste. 750

San Francisco, CA 94103

(415) 434-3388

(800) 445-8106

Web Site: www.caregiver.org

E-mail: info@caregiver.org

Family Care Navigator:

http://caregiver.org/caregiver/jsp/fcn_content_node.jsp?nodeid=2083

Family Caregiver Alliance (FCA) seeks to improve the quality of life for caregivers through education, services, research and advocacy.

FCA's National Center on Caregiving offers information on current social, public policy and caregiving issues; provides assistance in the development of public and private programs for caregivers; publishes timely reports, newsletters and fact sheets; and assists caregivers nationwide in locating resources in their communities.

For residents of the greater San Francisco Bay Area, FCA provides direct family support services for caregivers of those with Alzheimer's disease, stroke, ALS, head injury, Parkinson's and other debilitating health conditions that strike adults.

FCA Publications

Practical Skills Training for Family Caregivers,

Mary A. Corcoran, 2003,

www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=954

FCA Fact Sheets. All Family Caregiver Alliance Fact Sheets are available free online. Printed versions are \$2.00 for each title—send your requests to FCA Publications, 180 Montgomery Street, Suite 1100, San Francisco, CA 94104. For the full list, see:

www.caregiver.org/caregiver/jsp/publications.jsp?nodeid=345

FCA Fact Sheet: Dementia, Caregiving and Controlling Frustration, www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=891

FCA Fact Sheet: Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers, www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847

FCA Fact Sheet: Hiring In-Home Help, www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=407

FCA Fact Sheet: Community Care Options, www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=1992

Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907

(800) 438-4380

www.alzheimers.org

This service of the National Institute on Aging offers information and publications on diagnosis, treatment, patient care, caregiver needs, long-term care, education and research related to Alzheimer's disease.

Eldercare Locator

(800) 677-1116

www.eldercare.gov

This service of the Administration on Aging offers information about and referrals to respite care and other home and community services offered by state and Area Agencies on Aging.

Alzheimer's Association Safe Return Program

(800) 272-3900

www.alz.org/SafeReturn

A nationwide program that identifies people with dementia who wander away and returns them to their homes. For a \$40 registration fee, families can register their loved one in a national confidential computer database. They also receive an identification bracelet or necklace and other identification and educational materials.